

---

# BONNEGUEULE BOOK

**SOIN DE LA PEAU, PARFUM ET CHEVEUX**

---

- © PRENDRE SOIN DE SA BONNE GUEULE
- © DE BELLES DENTS POUR UN BEAU SOURIRE
- © LES CHEVEUX: UN VÊTEMENT À PART  
CHOISIR UNE COUPE DE CHEVEUX  
PRENDRE SOIN DE SES CHEVEUX
- © LE PARFUM: PARCE QUE SENTIR BON PEUT TOUJOURS SERVIR

## LE GUIDE DU SOIN DE LA PEAU, PARFUM ET CHEVEUX

“**L**e BonneGueule Book ne serait pas complet sans un mini-guide sur les soins du corps et des cheveux. Comme vous l’aurez compris, un des principaux objectifs de l’habillement masculin vise à diriger le regard vers la tête, tout en valorisant visage et cheveux. Il serait donc incompréhensible qu’un homme fournisse autant d’efforts sur sa garde-robe s’il néglige ensuite sa coiffure et sa peau. Sans rentrer dans des conversations d’esthéticienne, voici ce que l’on peut vous dire sur le sujet. ”

**Benoît et Geoffrey**

# 1 Prendre soin DE SA BONNE GUEULE

Vous aurez beau avoir le plus beau costume du monde, si vous affichez une peau grasse et terne, vous serez repoussant et vous tuerez votre *sex appeal* dans l'oeuf. Les femmes se montrent hyper sensibles face à une belle peau. Ceci en raison du grand soin qu'elles accordent à la leur à grands renforts de crèmes et de maquillage. De ce fait, elles ont développé un oeil infallible et impitoyable envers la peau du visage d'un homme.

## \* Des problèmes de peau ? Réglez vos comptes !

Tout le monde n'est pas égal face aux problèmes de peau. Certains sont nés avec une peau parfaite et ne connaîtront jamais l'acné, d'autres doivent en prendre soin quotidiennement tout en évitant poils incarnés et psoriasis. Mais ce n'est pas une raison pour baisser les bras, on peut s'en sortir avec un minimum d'efforts.



Voici quelques tuyaux pour avoir une belle peau :

→ **Nettoyez votre visage matin et soir** avec du savon. Laissez tomber les gels type Biactol et autres formules ultra-chimiques et préférez des formules plus simples ou un bloc de savon de Marseille.

→ **Quand vous vous rasez**, faites-le avec une lame affûtée et une mousse de composition simple. Du savon de barbier fait aussi très bien l'affaire.

→ **Après le rasage**, laissez tomber les eaux de Cologne ou les solutions après-rasage pleines de menthol qui vous dessèchent la peau. Contentez-vous de réhydrater.

→ **Et de manière générale**, après chaque nettoyage ou rasage, réhydratez avec une crème.

Notez aussi que les problèmes de peau que vous rencontrez sont très souvent liés à votre hygiène de vie. Si vous mangez sainement vous réglerez déjà une partie du problème. En effet, votre nourriture influe énormément sur votre teint via la sécrétion de sébum (qui rend la peau grasse). Le manque de sommeil vous fait quant à lui des yeux fatigués et ternes. Inutile d'espérer avoir un regard de tueur si vous avez passé votre nuit à regarder l'intégrale de Lost.



# 1 Prendre soin DE SA BONNE GUEULE

Notons également que tripoter sa peau ou ses boutons toute la journée n'arrange pas la situation, bien au contraire.

Pour finir, il est vrai que la situation demeure dramatique chez certains, et ne peut se régler avec une réponse conventionnelle. Si vous faites face à des problèmes d'irritations ou d'acné récurrents, ne gâchez pas votre argent en produits paramédicaux, et prenez directement rendez-vous avec un dermatologue. Un professionnel éradiquera votre acné à tout jamais et en très peu de temps, avec des solutions éprouvées et reconnues.

## \* 3 grands problèmes de peau et les produits à utiliser

Je vous recommande l'usage de produits naturels, ou de compositions chimiques les plus neutres possibles. Cela évite les réactions allergiques et les petites irritations qui gâchent le quotidien de beaucoup d'entre nous. Ces produits ont aussi l'avantage d'être meilleur marché, plus sûrs, et sont d'après mon expérience bien plus efficaces.

Le savon d'Alep par exemple, est élaboré à base d'huile d'olive et d'huile de laurier, il se montre redoutablement efficace pour laver la peau sans la dessécher. Un produit naturel que j'affectionne est la pierre d'alun, qui peut être utilisée comme après-rasage (elle possède des propriétés antiseptiques), mais aussi comme déodorant.



Savon d'Alep



Pierre d'Alun

# 1 Prendre soin DE SA BONNE GUEULE

## 👉 Peau sèche

Si vous avez la peau sèche, cela signifie qu'elle n'est pas assez hydratée, ou que vous lavez votre visage avec des produits qui détruisent le film lipidique protégeant la peau des agressions.

→ 1. Utilisez des savons très gras, comme le **savon d'Alep** qui peut aussi servir de gel douche dans sa forme liquide, ou procurez-vous des savons surgras, comme le **savon au karité de Cattier** ou le **savon surgras Avena**. Le savon **Lipikar de La Roche Posay** et le **gel douche Cadum surgras** sont aussi très bien si vous préférez les savons liquides.

→ 2. Hydratez régulièrement, avec des crèmes plus ou moins grasses. **Avène Cold Cream** est très efficace sur les peaux sèches.



## 👉 Peau grasse

Si vous avez la peau grasse, c'est probablement par manque d'hydratation. Beaucoup d'hommes ont le réflexe de se laver le visage le plus souvent possible pour enlever l'excès de graisse. C'est en fait une très mauvaise solution, puisque votre métabolisme va s'adapter, et produire encore plus de sébum pour regraisser la peau. Évitez simplement les produits à base d'alcool qui augmentent la sécrétion de sébum, et les crèmes trop grasses qui rendent la peau luisante.

→ 1. Lavez avec des savons astringents, c'est-à-dire qui resserrent les pores (et donc régulent la sécrétion de sébum). La **pierre d'alun** possède cette propriété, mais vous pouvez aussi vous tourner vers des savons comme **Cleanance de Avène**.

→ 2. Eventuellement, un coup de lotion astringente. Petit truc de grand-mère : appliquer un peu d'**eau citronnée** avant hydratation. Ou sinon, la lotion astringente à la **menthe poivrée de Unt**.



# 1 Prendre soin DE SA BONNE GUEULE

→ 3. Hydratez avec des produits comme **Iso-Uréa de La Roche Posay** (peau peu grasse) ou la **Mixa Bébé** (peau très grasse).

→ 4. Toutes les semaines, faites-vous un gommage pour libérer les pores du sébum qu'ils contiennent. Le must : l'**exfoliant SCRUB de ZIHR**, bien formulé mais cher. Vous pouvez aussi vous tourner vers l'**exfoliant visage de Clinique**.

## 👉 Peaux sensibles

L'idéal est d'utiliser un « savon sans savon ». Si vous avez une peau facilement irritée, je vous recommande le savon pour le visage de **Clinique**, ou moins cher, le gel nettoyant sans savon **Cleanance de Avène** et les pains de **savon Hyséac de Uriage**. Et pour hydrater, la **Mixa Bébé**.



## 2 De belles dents POUR UN BEAU SOURIRE

Prenez soin de vos dents. Comme vous le disait maman, vous n'en avez qu'une de chaque pour toute votre vie.

La chose la plus évidente, mais pas pour tout le monde, c'est bien évidemment de les brosser 2 fois par jour. 3, c'est trop, vous risquez d'irriter votre gencive. Faites aussi un saut chez le dentiste *a minima* une fois l'an : il serait regrettable que des caries pouvant être traitées en un claquement de doigt ne se développent et entraînent des complications.

### \* Blanchir ses dents...

Si vos dents sont jaunies, vous pouvez demander un blanchiment à votre dentiste. C'est un peu coûteux mais ça fonctionne très bien. Sachez tout de même que cette opération fragilise les dents. Ce n'est pas un acte anodin, et vous devez le faire uniquement en cas de forte nécessité (mon ex-girlfriend était dentiste).

Sinon, il y a les solutions à appliquer soi-même. Celles qui marchent vraiment sont anglo-saxonnes, étant donné que la législation française et les lobbies dentaires empêchent des solutions vraiment efficaces de voir le jour. Vous pourrez vous procurer sur internet les produits suivants : **Rembrandt 2 Hour White Kit**, **Cresp Whitestrips**, ou **Listerine Whitening Quick Dissolving Strips**.

Bien sûr, ces produits ne vont pas faire passer vos dents du jaune à l'ivoire, mais vous gagnerez forcément plusieurs nuances de blanc si vous suivez bien le mode d'emploi.

### \* ...Et les garder blanches

Quelques règles ultra simples à respecter, les bénéfices iront bien au-delà de la blancheur des dents :

→ Pas trop de vin rouge. La couleur s'imprègne dans l'émail petit à petit.

→ Vous pouvez fumer si ça vous chante, mais ne vous plaignez pas ensuite de dents jaunies. Par la même occasion, ne pas fumer préservera votre souffle, votre peau, votre odeur, et votre porte-monnaie. Pas mal, non ?

→ Les aliments acides sont également très néfastes pour l'émail. Evitez donc les sodas (très mauvais pour la ligne également) et préférez les jus de fruits non gazeux ou les smoothies.

→ Entre café et thé, prenez du thé, beaucoup moins agressif pour l'émail et votre corps. La caféine est vraiment nocive à long terme, elle épuise vos reins. Faites toujours confiance au thé, source inestimable d'antioxydants luttant contre les radicaux libres, responsables du vieillissement.



# 3 Les cheveux UN VÊTEMENT À PART

Vos cheveux sont aussi importants que vos vêtements.

D'un point de vue stylistique, vous devriez même considérer que vos cheveux SONT un vêtement. Et cela s'applique aussi à la barbe. Ce point de vue implique d'évaluer votre coiffure à la lumière des textures, des coupes et du soin. Nous n'allons pas nous étaler sur le sujet, mais simplement vous donner quelques bonnes pratiques.

## A. Choisir une coupe de cheveux

### \* Pourquoi un styliste ?

La première chose à faire est de vous demander si votre coupe actuelle vous convient. Si la réponse est non, alors faire un saut chez un coiffeur visagiste peut être une option. J'insiste bien sur la compétence de visagiste, déterminante ici.

L'objectif n'est pas tant d'obtenir une belle coupe de cheveux que de bénéficier des conseils d'un expert qui prendra le temps de vous observer et de déterminer quelle coupe sera adaptée à votre visage. Cette consultation vous reviendra un peu plus cher qu'un coiffeur habituel, mais vous bénéficierez d'une réelle expertise.

L'idée sous-jacente est de tirer parti de cette compétence de visagiste pour collecter un maximum d'information sur ce qui vous va ou non, ce qui vous permettra ensuite de donner les bonnes recommandations à un coiffeur classique, moins cher.

Aussi n'hésitez pas à poser toutes les questions qui vous passent par la tête :

- « Quelle est la coupe de cheveux la plus adaptée à mon visage ? »
- « Que me conseillez-vous ? »
- « Sur quelle partie de la coupe les cheveux devraient-ils être plus courts ? »
- « Comment me coiffer le matin ? Est-ce que vous avez quelques astuces ? »
- « Quels produits utiliser ? »
- Et pour chaque question, n'hésitez pas à approfondir.

A la fin de votre séance chez le visagiste, vous devriez être capable d'expliquer à un bon coiffeur comment vous coiffer.



# 3 Les cheveux UN VÊTEMENT À PART

## \* Pourquoi un styliste ?

Vous trouverez sur Internet l'adresse du coiffeur visagiste le plus proche de chez vous. Si vous habitez dans une petite ville et que la tâche est compliquée, ne vous tracassez pas et choisissez simplement un coiffeur haut de gamme.

Dans tous les cas, fuyez les chaînes de coiffure comme la peste. Les coiffeurs y reçoivent des instructions pour réaliser les coupes avec un minimum de coups de ciseaux, en un minimum de temps. Les coupes y sont génériques, et la forme de votre visage n'est donc pas prise en compte.

***Astuce :** Si vous souhaitez découvrir d'autres adresses, j'ai un petit tuyau. Dans les émissions de relooking comme "Nouveau Look Pour Une Nouvelle Vie" de M6 vous trouverez dans le générique de fin toutes les adresses des professionnels qui interviennent dans l'émission du jour. C'est une façon pratique d'enrichir votre carnet d'adresses avec des pointures du milieu.*

## B. Prendre soin de ses cheveux

Toujours chez le visagiste, ou chez un bon coiffeur, soyez curieux quant aux produits qui peuvent vous être utiles. Les cires par exemple sont parfaites pour apporter une dernière touche de style à une coupe bien exécutée. Retenez-aussi les marques que votre coiffeur utilise : il y a de grandes chances pour que vous puissiez ensuite les acheter on-line à moindre coût. En matière de produit, les femmes ont accès à un choix titanesque. Pour les hommes, c'est plus compliqué, mais on retiendra les marques **Redken** et **Wella**.

## \* Laver ses cheveux

On ne choisit pas son shampoing au hasard : tout dépend de la nature de vos cheveux (secs, gras, rebelles, manque de volume) et de votre cuir chevelu (sec, gras, sensible, présence de pellicules). Vous pouvez demander conseil à votre coiffeur, mais aussi à votre pharmacien.

## 3 Les cheveux UN VÊTEMENT À PART

Prenez-vous également un bon après-shampooing pour ne pas dessécher votre cuir chevelu et garder vos cheveux brillants. La gamme **Redken** est encore une fois une valeur sûre. Moins cher, je suis très content de la gamme **Smooth&Silky** chez **Head&Shoulders**.



Si vous avez des pellicules, le shampooing **Head & Shoulders** offre de bons résultats. Mais si celles-ci persistent, ne comptez pas sur les gadgets marketing et pseudo-innovations censées les faire disparaître. Allez directement voir un dermatologue, qui vous prescrira un traitement.

***Astuce:** Nos amies les femmes recèlent d'ingéniosité quant à l'entretien de leurs cheveux. Faites l'essai, et vous serez surpris de l'efficacité de certaines recettes de grand-mères: huile d'olive, oeufs, bière peuvent tout à fait remplacer votre après-shampooing.*

### \* Pourquoi un styliste ?

Pour vous coiffer et structurer votre coupe, évitez à tout prix les gels qui rendent les cheveux huileux, et dont l'effet mouillé était à la mode au collège. Passé 18 ans, vous n'êtes plus sérieux avec une masse de gel à effet mouillé sur la tête. Et aucune femme ne voudra y mettre les mains.

## 3 Les cheveux UN VÊTEMENT À PART

C'est pourquoi vous devez vous orienter vers des pâtes coiffantes comme l'argile et la cire. La **Playball Deviation Paste** de **L'Oréal** est un produit de référence. Il vous suffira d'en mettre une noisette sur votre doigt, de frotter cette pâte sur les paumes de vos mains pendant 5 secondes avant de structurer votre coupe de cheveux comme si vous vous massiez le cuir chevelu. J'aime aussi beaucoup la cire **Electric Wax** de **Redken** pour me coiffer avec les cheveux en bataille.

Vous trouverez d'excellents produits sur le site [www.vision-hair.net](http://www.vision-hair.net), qui distribue entre autres la gamme Redken à des prix inférieurs au marché.

**Exercice :** Achetez de la cire coiffante de bonne qualité et menez vos propres expériences pour trouver ce qui rend le mieux sur vous :  
→ Appliquez la cire après la douche, sur des cheveux légèrement mouillés, ou en utilisant le sèche-cheveux.

→ Donnez différentes directions aux cheveux, et tentez différents effets quand vous appliquez la cire.

→ Mélangez la cire avec d'autres produits, comme de l'huile de karité ou même de la crème hydratante si vous avez les cheveux secs.

### \* Astuce : Se coiffer... comme Edouard Baer

Ce genre de coiffure *out of the bed* est très en vogue en ce moment, on me demande parfois comment la réaliser. C'est en fait assez simple :

→ Après vous être lavé les cheveux, utilisez dessus une laque épaississante comme **Thickr** ou **Nioxin Laque Epaississante**.

→ Séchez à la serviette jusqu'à ce que les cheveux soient quasi secs.

→ Utilisez une cire ou de l'argile coiffant mate, comme **Maneuver** ou **Rough Clay de Redken** en l'appliquant vers l'arrière. Ramenez ensuite les mèches de cheveux comme vous le sentez.

→ Rabattez les cheveux des côtés derrière les oreilles.



## 4 Le parfum, parce que sentir bon PEUT TOUJOURS SERVIR

Le parfum est la touche finale d'un look. Pas seulement parce qu'il vient tout à la fin, au moment où vous vous apprêtez à partir au travail le matin, ou à rejoindre cette fille le soir. Mais parce qu'il utilise un canal jusqu'alors inexploité pour établir son style : l'odorat.

### \* A éviter

Tout d'abord, sachez qu'un parfum ne s'achète pas au supermarché. Rendez-vous directement dans un grand-magasin, un spécialiste type Séphora, ou mieux : un parfumeur. Evitez ensuite les parfums de Monsieur ToutLeMonde, type Aqua Di Gio de Armani ou Fuel for Life de Diesel. Et ne vous laissez plus happer par les campagnes marketing alléchantes comme celles de Play de Givenchy avec Justin Timberlake et Dior Homme Sport avec Jude Law. La qualité des parfums n'a (n'établit) aucune corrélation avec les moyens marketing déployés. Et comme vous n'allez pas tarder à l'apprendre, un parfum ne se choisit pas à la va-vite. Fermez vos yeux, oubliez les pubs des magazines, et ouvrez grand vos narines.

### \* Comment choisir un parfum

Une fragrance doit bien entendu correspondre à votre personnalité, mais surtout à votre peau. Car tous les parfums ne conviennent pas à tout le monde. En effet, chaque composition évoluera différemment selon les caractéristiques chimiques de la peau de celui qui le porte (acidité de la peau, type de peau). Un parfum n'est pas quelque chose d'inerte. Voyez ça comme une sorte d'élixir qui devrait sublimer les notes naturelles de votre peau et s'y mêler, et non un maquillage olfactif qui masquerait votre odeur corporelle.



# 4 Le parfum, parce que sentir bon PEUT TOUJOURS SERVIR

De plus, un parfum évolue au fil des heures. Au moment où vous l'appliquez sur la peau, vous sentez majoritairement les notes de tête. Elles sont en général assez piquantes, alcoolisées, et citronnées. Et donc peu révélatrices de la tournure future. Quand vous testez un parfum, déposez un coup de spray sur votre poignet, et ne le sentez que 30 minutes plus tard. Puis sentez-le à nouveau après 2 heures de port, et après 6 heures. Prenez votre temps.

La bonne nouvelle, c'est que vous êtes (je l'espère) né avec deux poignets. Vous pouvez donc comparer deux parfums dans une même journée. Voici donc la méthode que je vous propose pour choisir un parfum qui sublime votre peau en une semaine :

→ Choisissez **8 parfums** qui vous inspirent après les avoir sentis sur les petites languettes de papier des parfumeries (attendez toujours que le parfum s'évapore avant de sentir).

→ Lundi : **Comparez les deux premiers**, et notez votre préféré après 6 heures de port.

→ Mardi, Mercredi, Jeudi : **Idem avec les 6 suivants**.

→ Vendredi et Samedi : **Comparez les demi-finalistes**, et notez vos préférés au bout des 6 heures.

→ Dimanche : Après la finale, il n'en reste plus qu'un, **vous pouvez l'acheter**.

N'hésitez pas à demander l'avis des femmes en cas de doute. Elles excellent dans ce genre d'exercice. Mais globalement, allez-y au feeling.

***Note :** Attendez toujours 24 heures avant de tester un nouveau parfum, et lavez-vous les poignets chaque soir.*

## \* Faire bon usage de son parfum

Le parfum est coûteux, alors autant en faire le meilleur usage possible.

→ **N'en mettez pas trop** : deux sprays au niveau du cou suffisent. Si les gens remarquent que vous avez mis du parfum à plus d'1 mètre, c'est qu'il y en a trop.

→ **Ne combinez pas parfum et déodorant**. Les nez n'aiment pas les mélanges.

→ **Ne frottez pas énergiquement vos paumes** après avoir appliqué le parfum. Cela casse les molécules et altère l'odeur.

→ **N'en mettez pas trop, bis**. Votre nez s'habitue progressivement à votre parfum, et après quelques mois vous le sentirez à peine. C'est un phénomène normal, et ce n'est pas une raison pour dépasser les deux sprays réglementaires.

# 4 Le parfum, parce que sentir bon PEUT TOUJOURS SERVIR

## \* Les suggestions de l'équipe BonneGueule

Dans l'équipe BonneGueule, nous avons chacun nos parfums favoris. Et en demandant à nos amies, la liste s'est encore élargie. Voici tout de même les parfums sur lesquels nous tombons d'accord :

### 👉 Pour l'hiver

→ **Vierges et Toreros** de Etat Libre d'Orange (à la fois animal et métallique, très envoûtant, parfait pour l'hiver).

→ **Habit Rouge** de Guerlain (un classique efficace au charme désuet).

→ **Bel Ami** de Guerlain (un peu sucré, enrobant, chaud. Ressemble au Dior Homme en plus réussi).

→ **Serge Noir** de Serge Lutens (un peu comme Bel Ami en plus sucré).

### 👉 Pour l'été

→ **Antihéros** de Etat Libre d'Orange (si vous aimez comme moi l'odeur des champs de lavande en été).

→ **Terre d'Hermès** (pamplemousse, épices, notes verte : les étals d'agrumes du Sud de la France).

→ **Eau Sauvage** de Christian Dior (une eau de Cologne très fraîche).

→ **Eau d'Orange Verte** de Hermès (une autre Cologne avec des tons champêtres).

Pour d'autres idées, nous vous recommandons très vivement un blog formidable :

<http://lecritiquedeparfum.com/>

Mais n'oubliez pas que c'est d'abord une affaire de goût personnel.

Ce livre numérique est protégé par le dépôt d'un copyright auprès de [copyrightdepot.com](http://copyrightdepot.com) dans 163 pays. Tous les droits sont exclusivement réservés à Geoffrey Bruyère et Benoît Wojtenka et aucune partie de cet ouvrage ne peut être republiée, sous quelques formes que ce soit, sans le consentement écrit des auteurs. Vous n'avez aucun des droits de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation de cet ouvrage sans accord préalable de l'auteur. Vous ne disposez d'aucun Droit de Label Privé. Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard. Copyright © 2011 - Geoffrey Bruyère, Benoît Wojtenka, BonneGueule.fr. Tous Droits Réservés. Copyright numéro 00050067-1

---